



## **(SWEAT) A LA LA LA LA LA LONG**

**Chorégraphe :** Raymond Sarlemijn, Jonan Dahlgren  
& Roy Hadisubroto (4/2017)  
**Description :** Dans en ligne, 32 comptes, 4 murs  
**Niveau :** Novice (NC)  
**Musique :** « A la la la la long » de Inner Circle  
**Départ :** 16 comptes

### **1-8 CROSS ROCK X2 FORWARD SHUFFLE RIGHT, MAMBO FORWARD STEP BACK**

1&2 Mambo cross PD devant PG, Revenir PDC sur PG, PD à droite  
3&4 Mambo cross PG devant PD, Revenir PDC sur PD, PG à gauche  
5&6 Shuffle avant DGD  
7&8 Mambo avant PG, Revenir PDC sur PD, PG en arrière

### **9-16 STEP BACK X3, SIZZOR STEP LEFT, PADDLE TURN ½ LEFT**

1&2 3 petits pas en arrière DGD  
3&4 Sizzor gauche (PG à gauche, Joindre PD au PG, PG croisé devant PD)  
5&6 PD légèrement devant, 1/8 de tour à gauche PDC sur PG – Répéter les comptes 5&  
7&8 Répéter les comptes 5&, Croiser PD devant PG (6h)

### **17-24 SCISSOR STEP, TURN ¼ LEFT X2 CROSS, OUT, OUT OUT, TOE HEEL TOE**

1&2 Sizzor gauche (PG à gauche, Joindre PD au PG, Croiser PG devant PD)  
3&4 ¼ de tour gauche PD en arrière, ¼ de tour gauche PG à gauche, Croiser PD devant PG (12h)  
5&6 PG en diagonale avant gauche, PD à droite, Reposer PG sur place (OUT-OUT)  
7&8 Ramener les pointes des pieds vers la centre, Ramener les talons vers le centre, Rassembler les 2 pieds

### **25-32 STEP LOCK STEP FORWARD RIGHT & LEFT, WALK RIGHT, LEFT, RIGHT, LEFT TURN ¾**

1&2 Shuffle lock en diagonale avant droite DGD  
3&4 Shuffle lock en diagonale avant gauche GDG  
5-8 4 pas de marche pour un cercle de ¾ de tour à gauche (3h)

Note : PD = pied droit ; PG = pied gauche ; PDC = poids du corps ; Lock = « fermé » joindre les jambes en 5m position ; Shuffle = pas chassés avant ou arrière